








## Есть ли у меня признаки потери слуха?

У вас может быть потеря слуха, если

-  Вы часто просите людей повторить сказанное
-  Вы увеличиваете громкость радио или телевизора
-  Вам трудно поддерживать разговор в шумном месте
-  Вам сложно понимать собеседника во время телефонного разговора
-  Вы испытываете ощущение «звона в ушах» (тиннитус)
-  Вы плохо слышите некоторые звуки: звонок в дверь, будильник, телефонный звонок
-  Люди говорят вам, что вы громко разговариваете

Я не уверен в состоянии своего слуха

## Что мне делать?

Проверьте свой слух!



Пройдите проверку слуха (аудиометрию) у специалиста. Проверка слуха – простая процедура и не занимает много времени. Постарайтесь пройти ее как можно скорее.



Если вы не уверены в необходимости проверки слуха, можете проверить слух с помощью приложения **hearWHO app**. Его можно скачать бесплатно. Следуйте простым инструкциям, чтобы получить оценку вашего слуха. Загрузить приложение можно здесь:

<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho>



Если у вас есть какие-либо из перечисленных выше симптомов или если ваша оценка в **hearWHO** ниже 50, обязательно обратитесь к медицинскому специалисту. **Не откладывайте!!!**

## Что делать при потере слуха? Какие есть варианты?

Вам может помочь



Лекарственная терапия и/или хирургическая операция

Использование слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов

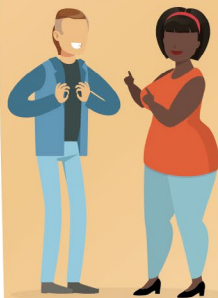


Сурдореабилитация и консультирование

Общение с другими людьми, страдающими потерей слуха



## А люди не начнут ко мне хуже относиться, если я надену слуховой аппарат?



Не следует стыдиться потери слуха или скрывать это от других. Каждый **20-й** человек страдает потерей слуха и нуждается в лечении. Объясните членам семьи, друзьям и коллегам, что теперь вам нужно по-другому строить общение с ними. Узнайте больше о потере слуха и объясните другим, насколько часто встречается эта проблема. **Станьте примером для других!**

Хотя мои результаты проверки не очень хорошие, я думаю, что пока все в порядке.

## В чем проблема, если я подожду несколько месяцев или лет, прежде чем получу слуховой аппарат?



Если ничего не делать при потере слуха, вы неосознанно упускаете важные звуки и слова, из-за чего вам трудно и утомительно вести разговоры и общаться с другими людьми.

Потеря слуха может привести к усилению или ухудшению депрессии и деменции.

Потеря слуха у взрослых является наиболее распространенным изменяемым фактором риска развития деменции



Задержка с постановкой диагноза может означать, что вы не сможете получить такую же пользу от слуховых аппаратов и реабилитации, какую вы могли бы получить, если бы действовали вовремя. Возраст часто негативно влияет на способность адаптироваться к новому способу слушания и общения.



Ваша потеря слуха также может повлиять на окружающих и привести к недопониманию и разочарованию.



Обратитесь к врачу, аудиологу или ЛОР-врачу для прохождения осмотра и обсудите наиболее подходящие для вас варианты.

## Там, где я живу, нет ЛОР-врача или аудиолога Что мне делать?



Спросите у медработника или врача, работающих в вашем районе, где можно проверить слух. Если такие службы отсутствуют, придется поехать в другой поселок/город, где можно будет пройти эту проверку.

Если в вашем районе нет ЛОР-врачей или аудиологов, можно обратиться в местный орган здравоохранения с просьбой организовать предоставление таких услуг.

## Что еще может помочь уменьшить последствия потери слуха?



Снизить уровень фонового звука дома, на работе и в общественных местах/



Научиться читать по губам



Использовать:

- Индукционные петли для слабослышащих
- СМС
- Усилители звука в телефон
- Уведомления с подсветкой или в режиме вибрации
- Переносные усилители звука



Титрование и ввод субтитров под аудиоматериалами на различных медиаканалах



Использовать приложения на смартфонах для преобразования речи в текст

Познакомьтесь с другими слабослышащими или глухими взрослыми, которые могут вас поддержать и помочь советом.

## У меня хорошие результаты проверки слуха, но я знаю людей с потерей слуха Как я могу им помочь??

### Как поддержать людей с потерей слуха:

- ✓ Посоветуйте им пройти проверку слуха
- ✓ Говорите четко и медленно. Не кричите!
- ✓ Общайтесь в хорошо освещенном месте, глядя собеседнику в лицо
- ✓ Не следует чрезмерно артикулировать
- ✓ Не говорите все одновременно. Посоветуйте собеседникам говорить по очереди
- ✓ Постарайтесь уменьшить фоновый шум, или перейдите в более тихое место
- ✓ Вовлекайте человека с потерей слуха во все мероприятия
- ✓ Посоветуйте такому человеку рассказать другим людям о его проблемах со слухом
- ✓ Обращайтесь в местные органы власти, чтобы обеспечить следующее
  - Наличие медицинских услуг для людей с проблемами слуха
  - Доступность общественных мест
  - Все аудиовизуальные материалы должны снабжаться субтитрами

WHO/UCN/NCD/SDR 20.3

© Всемирная организация здравоохранения, 2020 год. Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Всемирная организация здравоохранения  
[whf@who.int](mailto:whf@who.int)

Дополнительная информация:  
<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>



Всемирная организация  
здравоохранения

Потеря слуха не должна ограничивать ваши возможности!



## Слышать всегда

